گوناگون

آنچه باید درباره سینوزیت بدانیم

یک فلوشیپ فوق تخصصی جراحی آندوسکوپی بینی و سینوس در خصوص بیماری سینوزیت به گفتگو پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محسن نراقی در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما در پاسخ به این سوال که سینوس در کجای صورت قرار گرفته است، گفت: سینوس ها حفره‌های خالی هستند که در حالت عادی پر از هوا است و مشکل از زمانی ایجاد می‌شود که این حفره‌ها با ترشحات پر شوند. سینوس‌ها به طور طبیعی از راه مجراهای باریکی ترشحات را به داخل بینی می‌ریزند. اگر این مجاری توسط ترشحات بسته شوند راه خروج نخواهند داشت و با ایجاد محیطی مناسب برای رشد باکتری‌ها، التهاب سینوس (سینوزیت) ایجاد می‌شود. وی ادامه داد: در یک فرد بزرگسال، تعداد ۱۰ عدد سینوس وجود دارد. دو سینوس فکی، دو سینوس پیشانی، یک جفت سینوس در قاعده جمجمه و ۴ عدد سینوس‌های قدامی و خلفی هستند که بین چشم‌ها قرار دارند، بنابراین افراد ممکن است با بسته شدن راه یک تا ۱۰ سینوس خود، دچار سینوزیت شوند که با شدت های متفاوت سینوزیت همراه خواهد بود.

این جراح گوش و حلق و بینی افزود: متأسفانه کیفیت زندگی افراد مبتلا به سینوزیت دچار افت می‌شود، زیرا دائم با مجاری بسته و ترشحات عفونی مواجه هستند، همچنین تغییر صدای دائم این افراد نیز از علائم سینوزیت مزمن است. نراقی در پاسخ به این سوال که چه زمانی بیماری سینوزیت مزمن می‌شود، گفت: اگر سینوزیت فردی از سه ماه بیشتر طول بکشد، تبدیل به سینوزیت مزمن شده است. این افراد قادر به تنفس از راه بینی نیستند و میزان کمتری اکسیژن در خون خود دارند، به همین دلیل معمولا دچار خواب آلودگی، کسالت و بی‌حالی می‌هستند این حالات نه تنها در کیفیت زندگی خود شخص، بلکه در روابط بین فردی آنها نیز تأثیرگذار است. این فلوشیپ فوق تخصصی جراحی آندوسکوپی بینی و سینوس ها یادآور شد: چشم‌ها و مغز دو همسایه مهم سینوس ها هستند که در صورت ادامه عفونت در سینوس‌ها، به مرور استخوان بین سینوس و مغز و یا سینوس و چشم دچار خوردگی می‌شوند که خطرات جدی برای فرد به همراه خواهد داشت. نراقی همچنین افزود: در افراد مبتلا به سینوزیت مزمن و همچنین در افرادی که با درمان دارویی بهبود نمی‌یابند، انجام آندوسکوپی سینوس ها ضروری است. وی سینوزیت مزمن را به دو دسته یا پولیپ و بدون پولیپ تقسیم بندی کرد و در پاسخ به این سوال که چگونه می‌توان دلایل مختلف گرفتگی بینی را تشخیص داد، گفت: این حالت به چند علت ایجاد می‌شود. وجود پولیپ در بینی، بزرگی شاخک‌های بینی و انحراف تیغه بینی از علل ایجاد کننده گرفتگی بینی محسوب می‌شوند که برای تشخیص اقترانی این دلایل، انجام معاینه آندوسکوپی پیشنهاد می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این سوال که آیا پولیپ ها بعد از جراحی احتمال عود دارند، گفت: این احتمال وجود دارد و درمان‌های دارویی موضعی و کنترل مرتب بعد از عمل، برای جلوگیری از عود مجدد لازم است.

آسیب عدم تحرک بدنی دوران کودکی در کدام سن بروز می کند؟

مطالعه اخیر ارائه شده در کنگره انجمن قلب و عروق اروپا در سال ۲۰۲۳ نشان داده است که عدم فعالیت بدنی دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند زمینه را برای حملات قلبی و سکته‌های مغزی در مراحل بعدی زندگی فراهم کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رشت، محققان داده‌های مطالعه کودکان را با اندازه‌گیری سبک زندگی از بدو تولد، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج این تجزیه و تحلیل نشان داد که زمان بی‌تحرکی از کودکی تا بزرگسالی با آسیب قلبی حتی در افراد با وزن و فشار خون طبیعی، مرتبط است. اندرو آگیاجه، محقق این تحقیق در دانشگاه فنلاند شرقی گفت: میزان ساعت‌های تماشای صفحه نمایش در افراد جوان بافت سنگین ترشحن قلب می‌شود و بر اساس نتایج مطالعات روی بزرگسالان می‌دانیم که احتمال حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

محققان ارتباط بین عدم فعالیت بدنی در سنین ۱۱ تا ۲۲ سالگی و اندازه‌گیری قلب در ۱۷ تا ۲۴ سالگی را پس از تعدیل عواملی مانند سن، جنس، فشار خون، چربی بدن، فعالیت بدنی و سیگار کشیدن همچنین عوامل اجتماعی و اقتصادی، بر روی ۷۶۶ کودک (۵۵ درصد دختر و ۴۵ درصد پسر) بررسی کردند. محققان کشف کردند که کودکان در ۱۱ سالگی، به‌طور متوسط ۳۶۲ دقیقه در روز بی‌تحرک بودند، این مقدار در نوجوانی به ۴۷۴ دقیقه (۱۵ سالگی) و در بزرگسالان، چون ۵۳۱ دقیقه (۲۴ سالگی) افزایش می‌یابد؛ بنابراین، زمان کم تحرکی از کودکی تا بزرگسالی به طور متوسط ۱۶۹ دقیقه (۲.۸ ساعت) در روز افزایش یافت. در این دوره، هر یک دقیقه افزایش در زمان بی‌تحرکی با افزایش ۰.۰۰۴ گرم در مترمربع در توده بطن چپ بین ۱۷ تا ۲۴ سالگی مرتبط بود. هنگامی که در ۱۶۹ دقیقه اضافی ضرب شود، این معادل ۰.۷ گرم در مترمربع افزایش روزانه است. کودکانی که بیش از ۶ ساعت در روز بی‌تحرک بودند، این میزان تا زمانی که به سن بلوغ رسیدند تقریبا سه ساعت در روز افزایش یافت. محققان اظهار کردند که نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد که تجمع زمان غیرفعال، بدون توجه به وزن بدن و فشار خون با آسیب قلبی مرتبط است. والدین باید کودکان و نوجوانان را تشویق کنند و با بیرون بردن آنها برای پیاده‌روی همچنین محدود کردن زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدیویی، بیشتر حرکت کنند.

هشدار کارشناسان بین المللی درباره شیوع اختلالات بینایی مرتبط با شغل

کارشناسان سازمان بین‌المللی کار (ILO) و آژانس بین‌المللی پیشگیری از نابینایی (IAPB) در گزارش مشترکی هشدار دادند که در حال حاضر حدود ۱۲ میلیون نفر در جهان با اختلال بینایی مرتبط با شغل زندگی می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی سازمان بین‌المللی کار، این سازمان‌ها تأکید کردند که برای حفظ سلامت چشم کارگران، باید اقدامات پیشگیرانه بیشتری انجام شود.

در این گزارش تحت عنوان «سلامت چشم و دنیای اشتغال» آمده است که ۱۲ میلیون نفر با اختلال بینایی مرتبط با کارشان زندگی می‌کنند و تخمین زده می‌شود که سالانه ۳.۵ میلیون آسیب چشمی در محیط‌های شغلی اتفاق می‌افتد.

سلامت چشم به طور قابل توجهی بر بازار کار و فعالیت‌ها شغلی کارکنان تأثیر می‌گذارد. کارگرانی که دارای اختلال بینایی هستند ۳۰ درصد کمتر از افرادی که این مشکل را نداشته می‌توانند شغل پیدا کنند و این مطالعه نشان داد که بیش از ۹۰ درصد مورد اختلال بینایی با شیوه‌های موجود و مقرون به صرفه قابل پیشگیری یا درمان هستند. کارشناسان خاطرنشان می‌کنند کارگران باید از خطراتی که ممکن است بر سلامت چشم آنها تأثیر بگذارد مطلع شوند و کارگران و نمایندگان آنها نیز باید در مورد برنامه‌های بهداشت چشم و روش‌های حفاظت از بینایی در محل کار راهنمایی‌ها و مشاوره‌های لازم را دریافت کنند.

زنان و خانواده

پرداخت ۶۸۱ هزار میلیارد ریال وام ازدواج در ۵ ماهه ۱۴۰۲

دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی حوزه وزارت ورزش و جوانان اعلام کرد که از ابتدای سال تا پایان مردادماه حدود ۶۸۱ هزار میلیارد ریال وام ازدواج ازسوی شبکه بانکی کشور پرداخت شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت جوانان وزارت ورزش و جوانان، دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی حوزه وزارت ورزش و جوانان در خصوص آمار پرداخت وام ازدواج در سال جاری اعلام کرد: بر اساس آخرین گزارش دریافتی از بانک مرکزی، از ابتدای سال جاری تا پایان مرداد ماه ۱۴۰۲، حدود ۶۸۱ هزار میلیارد ریال وام ازدواج به بیش از ۳۳۵ هزار نفر متقاضی پرداخت شده است. بر اساس این گزارش؛ تعداد کل متقاضیان وام ازدواج ۶۸۸ هزار و ۲۸۲ نفر بودند که با پرداخت‌های انجام شده، اکنون حدود ۲۶۳ هزار نفر در صف دریافت وام قرار دارند. همچنین تنها در مردادماه سال جاری ۸۹ هزار و ۳۰۰ فقره وام ازدواج به زوجین پرداخت شده که رقمی حدود ۱۸۲ هزار میلیارد ریال است این درحالی است که در تیر ماه گذشته نیز ۹۸ هزار و ۷۲۱ فقره وام به زوجین با رقمی بیش از ۲۰۱ هزار میلیارد ریال پرداخت شده بود.

به عبارتی دیگر تنها در دو ماه گذشته سال ۱۴۰۲ (تیر و مرداد) حدود ۳۸۳ هزار میلیارد ریال (بیش از نیمی از پرداخت ها در سال) انجام شده است.

چگونه هزینه مواد غذایی را مدیریت کنیم؟

مواد غذایی به ویژه غذاهای سالم گران هستند، اما در صورت رعایت یکسری راهکار می‌توان غذاهای سالم را بدون صرف هزینه زیاد مصرف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، یک متخصص دانشگاه آلابامای در بیرمنگام در این زمینه نکاتی را ارائه می‌دهد به گفته او تغذیه سالم نباید گران باشد و نه نکاتی می‌پندارد که بتوان با رعایت آن‌ها بودجه کمتری را صرف تغذیه سالم کرد به گزارش یو اس نیوز، امیلی دیویدسون، مدیر تغذیه‌ی کارکنان در دانشگاه آلابامای گفت: حفظ یک رژیم غذایی سالم تنها به آنچه می‌خورید مربوط نمی‌شود، بلکه به انتخاب‌هایی آگاهانه نیز مربوط می‌شود کمی برنامه ریزی، خلاقیت و خرید هوشمندانه می‌تواند به مردم کمک کند تا از یک رژیم غذایی مغذی لذت ببرند، بدون اینکه پول زیادی صرف بگذارند.

برنامه‌ریزی غذایی

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی کلیدی است، این باعث صرفه جویی در پول شما می‌شود چرا که در غیر این صورت ممکن است برای خریدهای فوری مجبور به هزینه کردن بیشتر شوید. این کارشناس پیشنهاد کرد برای ترکیب میوه‌ها و سبزیجات تازه فصلی برنامه‌ریزی کنید.

چرا میوه‌های فصل؟

او در این باره توضیح داد: هنگام برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی، به دنبال آنچه در فصل است، باشید. توجه داشته باشید که برخی از میوه‌ها و سبزیجات در فصول مختلف گران‌تر هستند، زیرا همه محصولات در طول سال رشد نمی‌کنند. دریافت میوه‌ها و سبزیجات تازه در خارج از فصل گران است زیرا به هزینه‌های سفر و حمل و نقل اضافی نیاز دارند. این متخصص در ادامه با اشاره به این که هر چه است یک لیست خرید تهیه کنید، می‌گوید: خرید آنلاین و خرید خواربارفروشی نیز می‌تواند به صرفه جویی در هزینه کمک کند. دیویدسون گفت قبل از رفتن به فروشگاه اقلام مورد نیاز برای وعده‌های غذایی برنامه ریزی شده خود را فهرست کنید و به آن پایبند باشید. این روش‌ها برخلاف روش‌های پرانرژی که وسوسه‌انگیز به نظر می‌رسند کمک می‌کند.

تغییر در سبک استفاده از غذا

دیویدسون گفت که خرید انبوه اقلام اساسی ارزش پول را ارائه می‌دهد برنج، لوبیا، جو و میوه‌ها و سبزیجات منجمد را به صورت عمده بخرید. به گفته این کارشناس، تغییر سبک استفاده از غذاهای یکنواخت به افزایش بودجه و کاهش ضایعات مواد غذایی کمک می‌کند. به عنوان مثال، مردم می‌توانند از یک‌بعدی مرغ سوخاری در ساندویچ، سالاد یا پلاستر روز بعد استفاده کنند. پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی منابع مفیدی برای الهام گرفتن از دستور العمل‌ها هستند.

سرمایه گذاری روی روغن زیتون

دیویدسون گفت: برخی از غذاها مانند روغن زیتون ارزش سرمایه گذاری برای یک رژیم غذایی سالم را دارند. در واقع برای برخی مواد افزودنی و غذایی سالم هزینه کردن ارزش دارد. او توصیه کرد به دنبال روغن‌های «بررسی سرد» با احتمال فرآوری بالاست. این روغن‌ها برخلاف روغن‌های ارزان‌قیمتی که باعث التهاب می‌شوند، طعم بهتری دارند و حاوی یلی‌فنول‌های بیشتری، ویتامین E و لیپدهای چرب سالم هستند که برای سلامتی مفید هستند. همچنین شکلات تلخ با بیش از ۵۰ درصد کاکائو را انتخاب کنید زیرا سرشار از فلاونوئیدها و یلی‌فنول‌ها است که مواد مغذی برای سلامت قلب هستند.

بهش

چالش‌های شبکه‌های اجتماعی قربانی می گیرند؟

یک نوجوان ۱۴ ساله اهل ملاجوبت آمریکا، روز جمعه ساعاتی پس از شرکت در «چالش چیپس تند» چالش را از دست داد و خانواده این نوجوان بر این باورند که این چالش شبکه‌های اجتماعی باعث مرگ فرزند آنها شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیویورک پست: «فرس ولوا»، دانش‌آموز سال دوم دبیرستان در مدرسه، یک چیپس بسیار تند را خورد و به سرعت دچار معده درد شدید شد. این نوجوان به بیمارستانی در همان نزدیکی منتقل شد اما در نهایت جان باخت. علت مرگ او هنوز تایید نشده و نتایج کالبد شکافی اعلام نشده است. با این وجود، مادر هرس در مصاحبه با رسانه‌ها گفت که معتقد است پسرش به دلیل عوارض ناشی از خوردن این چیپس تند جان خود را از دست داده است.

در عین حال تولیدکننده این چیپس نیز در وبسایت خود هشدار داده که خوردن این میان‌وعده می‌تواند اثرات پزشکی نامطلوبی داشته باشد. در این سایت تأکید شده که این چیپس مخصوص بزرگسالان تولید شده و تنها آنها می‌توانند آن را بخورند. این سایت همچنین به افراد توصیه کرده در صورت مشکلات تنفسی، غش کردن یا تهوع طولانی‌مدت به دنبال کمک پزشکی باشند.

این خوردنی بسیار تند، تولیدکننده نوعی چیپس ذرت است که درون پاکت آن، تنها یک عدد ترتیلای مثلثی به رنگ مشکی و آغشته شده به فلفل قرار دارد و تولیدکننده سعی می‌کند با تبلیغات توقف فعالیت بدن می‌شود، بوده است. در سال ۲۰۲۱ میلادی نیز کودکانی پس از شرکت در چالش اینترنتی «هلک‌اوت» در تیک‌تاک با از دست دادن هوشیاری به دلیل کمبود اکسیژن، جان خود را از دست دادند یک سال بعد، والدین آنها از این پلتفرم شبکه اجتماعی به دلیل مرگ فرزندانشان شکایت کردند.

چالش‌های شبکه‌های اجتماعی قربانی می‌گیرند؟

به گزارش پوروبین، برخی از چالش‌های شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر مرگبار بوده است. برخی از این چالش‌ها شامل کارهایی مانند خوردن قلائی که خوردنی نیستند یا بازیافت توقف فعالیت بدن می‌شود، بوده است. در سال ۲۰۲۱ میلادی نیز کودکانی پس از شرکت در چالش اینترنتی «هلک‌اوت» در تیک‌تاک با از دست دادن هوشیاری به دلیل کمبود اکسیژن، جان خود را از دست دادند یک سال بعد، والدین آنها از این پلتفرم شبکه اجتماعی به دلیل مرگ فرزندانشان شکایت کردند.

کرونای «پیرولا» چیست؟

ظهور سویه‌های جدید کرونا ویروس در شرایطی که این روزها موارد بستری شدگان به این بیماری در ایالات متحده و بخش‌هایی از اروپا افزایش یافته، باعث ایجاد نگرانی‌هایی در سراسر جهان شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الجزیره، سویه BA.۲.۸۶ که با نام مستعار «پیرولا» شناخته می‌شود، یک زیرسویه بسیار جهش‌یافته از امیکرون است که باعث افزایش مورد ابتلا به این بیماری شده است. در همین حال، موج کوچکتری از شیوع کووید۱۹ نیز توسط جدیدترین گونه غالب این ویروس یعنی EG.۵ یا «اریس» ایجاد شده است. پیرولا بیش از ۳۰ جهش دارد که به گفته «لسکات رابنزر»، متخصص بیماری‌های عفونی پزشکی دانشگاه «ییل» از این نظر قابل توجه است. او در بولتن پزشکی بیل گفته است: وقتی پس از شیوع گونه XBB.۱.۵ گونه EG.۵ شیوع یافت، ما شاید شاهد یک یا دو جهش بودیم، اما این جهش‌های قابل توجه که از زمان شیوع گونه دلتا تا شیوع امیکرون نیز دیدیم، نگران کننده هستند.

در مورد EG.۵ چه می‌دانیم؟

EG.۵ از زیرشاخه‌های گونه امیکرون و دارای یک جهش قابل توجه است که به آن کمک می‌کند تا از آنتی‌بادی‌های تولید شده توسط سیستم ایمنی فرار کند. در حالی که سازمان جهانی بهداشت (WHO) تایید کرده است که خطر سلامت عمومی ناشی از EG.۵ در سطح جهانی «کم» ارزیابی می‌شود اما آن را به عنوان «گونه‌ای تحت نظارت» طبقه‌بندی کرده است به این معنی که برخی تغییرات ژنتیکی دارد و شیوع آن نیز در حال افزایش است. این سویه در فوریه سال جاری میلادی (۲۰۲۳) در چین شناسایی شد و سپس برای اولین بار در ماه آوریل در ایالات متحده هم تشخیص داده شد.

در مورد گونه BA.۲.۸۶ چه می‌دانیم؟

به گفته متخصصان بیماری‌های عفونی پزشکی بیل، BA.۲.۸۶ یک زیرسویه جدید از امیکرون است که آن هم به نوبه خود یک سویه از سارس-کووِ۲-، کرونا ویروسی است که باعث بیماری کووید۱۹ می‌شود. با این حال، این گونه در مقایسه با زیرسویه‌های دیگر امیکرون که قبلا شناسایی شده بودند، جهش‌های بیشتری دارد. این گونه اولین بار در تاریخ ۲۴ ژوئیه در دانمارک مشاهده شد. BA.۲.۸۶ سپس در ماه اوت در ایالات متحده و کانادا نیز شناسایی شد. از آن زمان تاکنون این گونه در سایر بیماران علامت‌دار در غربالگری معمول فرودگاه‌ها و در نمونه‌های فاضلاب در تعداد انگشت شماری از کشورها شناسایی شده است. در همین حال، دانشمندان گفته‌اند که با توجه به سطح ایمنی ایجاد شده در سراسر جهان ناشی از واکسیناسیون و ابتلای قبلی به بیماری، بعید است BA.۲.۸۶ باعث ایجاد موج بیماری شدید و مرگ ناشی از کووید۱۹ شود. همچنین بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، تست‌های تشخیصی و داروها برای درمان کووید۱۹ در برابر BA.۲.۸۶ نیز مؤثر هستند. با این حال، این گونه ممکن است توانایی بیشتری برای ایجاد عفونت در افرادی که قبلا به کووید۱۹ مبتلا شده بودند، داشته باشد ولی شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد این سویه باعث بیماری شدیدتر در افراد می‌شود. «اندرو پکوزر»، استاد میکروبیولوژی مولکولی و ایمونولوژی در دانشگاه جفرسن هایکینز در این باره گفت: این یک نگرانی در حال افزایش است اما به نظر نمی‌رسد که تفاوت زیادی با آنچه در ایالات متحده طی سه تا چهار ماه گذشته در جریان بوده، داشته باشد. او افزود: بنابراین من فکر می‌کنم این وضعیت همان چیزی است که نگرانی من را در مورد این گونه در این برهه از زمان کاهش می‌دهد.

آیا دزهای یادآور واکسن کرونا برای مهار پیرولا موثر خواهند بود؟

بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، انتظار می‌رود واکسن‌ها روز شده در کاهش بیماری شدید و بستری شدن در بیمارستان ناشی از گونه BA.۲.۸۶ موثر باشد. با این حال دانشمندان همچنان در حال ارزیابی اثربخشی واکسن یادآور و به روز شده کووید۱۹ در برابر BA.۲.۸۶ هستند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا دریافت واکسن‌های یادآور کووید۱۹ را به عنوان اقدامی سالانه برای همراهی با ایمن‌سازی در برابر آنفلوآنزا توصیه می‌کند. همچنین به ویژه افراد مسن و دارای نقص ایمنی تشویق می‌شوند که برای کاهش احتمال بروز علائم شدید کووید۱۹ واکسن تزریق کنند. اسکات در بولتن هفتگی بیل مدیسین گفت: گزارش اولیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا نشان می‌دهد که ما در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر اینکه BA.۲.۸۶ باعث بیماری شدیدتر، مرگ یا بستری شدن در بیمارستان می‌شود، نداریم. وی اضافه کرد: ما هنوز نمی‌دانیم که این سویه چقدر قابل انتقال است و بسیار محتمل است که به طور گسترده شیوع نیابد و تا چند هفته دیگر شمار مبتلایان به آن کم شود. با این حال مهم است به یاد داشته باشید که هنوز ویروس کرونا در کمین است. وی تاکید کرد: بنابراین همان روش‌های پیشگیری شامل استفاده از ماسک، واکسیناسیون و شستن دست‌ها در میان سایر موارد می‌تواند به افراد در پیشگیری از عفونت کمک کنند.

اقدامات برخی کشورها که موج اولیه شیوع سویه جدید مواجه شده‌اند

انگلیس پس از شناسایی گونه BA.۲.۸۶، برنامه‌های واکسیناسیون بایسری آنفلوآنزا و کووید۱۹ را به عنوان یک اقدام پیشگیرانه آغاز خواهد کرد. همچنین وزارت بهداشت و مراقبت اجتماعی انگلیس گفت که برنامه‌های واکسیناسیون سالانه برای گروه‌های مسن‌تر و در معرض خطر جدید هفته زودتر از زمان برنامه‌ریزی شده شروع می‌شود. یک مقام بهداشتی انگلیس در این باره گفت: از آنجایی که دانشمندان پیشرو جهان اطلاعات بیشتری در مورد گونه BA.۲.۸۶ جمع‌آوری می‌کنند، منطقی است که برنامه واکسیناسیون خود را پیش ببریم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
چون کسی نمی‌داند آن بالا چه نوشته‌اند، پس نمی‌داند چه می‌خواهد یا چه باید بکند، درنتیجه دنبال هوسش می‌رود و اسمش را می‌گذارد عقل؛ درصورتی که عقل همیشه چیزی نیست جز هوس خطرناکی که گاهی به خیر می‌کشد و گاهی به شر.

از کتاب ژاک قضا و قدری و اربابش
نویسنده: ذلی دیدرو
مترجم: مینو مشیری | ناشر: نشر نو

Minimalism Minimalha Minimalism.co.in

تازه‌های سلامت

۱۰ راهکار شبانه برای لاغری

اگر از اضافه‌وزن رنج می‌برید باید بدانید تنها رژیم غذایی لاغری یا ورزش و فعالیت بدنی نمی‌تواند به شما برای کاهش وزن کمک کند، بلکه باید سبک زندگی خود را نیز اصلاح کنید؛ این نکته ثابت شده است که پیروی از برخی عادات نسالم در هنگام شب، می‌تواند یکی از دلایل اصلی افزایش وزن باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با این حال در پیش گرفتن ۱۰ عادت سالم در ساعات شب، می‌تواند اثر معکوس داشته و برای رسیدن به اهداف تناسب اندام به شما کمک کند.

اجتناب از کافئین: نوشیدنی‌های حاوی کافئین کیفیت خواب را مختل می‌کنند و کلری بالایی نیز دارند. همچنین نظم بیولوژیک را بر هم می‌زنند و باعث اضافه وزن می‌شوند. نوشیدن یک لیوان شیرگرم یا آب مطمئنا احساس بهتری به شما خواهد داد.

مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده: مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده در وعده شبانه مانند ماکارونی با نان کامل، به شما برای احساس سیری طولانی مدت و عدم تمایل به دریافت کالری اضافه کمک خواهد کرد.

اجتناب از خوابیدن باقاصله بعد از شام: اگر پس از شام خوردن، فوراً به رختخواب بروید مطمئناً چاق خواهید شد. این عادت موجب تجمع چربی در بدن می‌شود و سوء هاضمه ایجاد می‌کند. بنابراین، بهتر است شام یک و نیم، تا ۲ ساعت پیش از خواب میل شود.

خواب کافی: یکی از مهم‌ترین علت‌های اضافه وزن، کم خوابی است؛ زیرا بر متابولیسم بدن تاثیر می‌گذارد و روند طبیعی آن را کاهش می‌دهد. اگر به اندازه کافی نخوابید، احساس گرسنگی افزایش می‌یابد و کورتیزول بیش از حد معمول تولید می‌شود. به علاوه، خستگی ناشی از استراحت ناکافی نیز مانع از تحرک و ورزش می‌شود. بنابراین، سعی کنید حتما شبها ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.

خاموش کردن تلفن همراه: مطالعات نشان داده که نور منتشر شده از موبایل، لپ‌تاپ یا تلویزیون، سطح ملاتونین را در مغز به مقدار بسیار زیادی کاهش می‌دهد. ملاتونین هورمون تنظیم کننده خواب و بیداری در بدن است و زمانی که سطح آن کاهش می‌یابد، عوارض بی‌خوابی که یکی از آنها چاقی است، بروز می‌کند.

زود خوابیدن: محققان نشان داده‌اند زنانی که برنامه غذایی صحیح را دنبال می‌کنند و در یک ساعت مشخص به خواب می‌روند و از خواب بیدار می‌شوند (حتی در تعطیلات آخر هفته)، می‌توانند وزن بیشتری را از دست بدهند.

نوشیدن چای بلوته: چای بلوته حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به بهبود خواب کمک می‌کند. همچنین مطالعات نشان داده که چای بلوته به عنوان یک عامل ضد التهابی در بدن عمل می‌کند و اختلالات گوارشی و ناراحتی معده را کاهش می‌دهد ضمن اینکه به کاهش موثر وزن نیز کمک می‌کند.

مصرف پروتئین: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن یک اسنک کوچک می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. محققان دریافته‌اند، قرادی که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب، یک اسنک حاوی ۱۵۰ کالری می‌خورند متابولیسمشان سریع‌تر شده و فشارخون‌شان کاهش می‌یابد.

انجام یوگا: تحقیقات ثابت کرده که تمرین یوگا یکی از بهترین فرم‌های ورزشی برای ذهن و روان شماست. طبق مطالعات، زنان دارای اضافه وزن که پیش از خواب، یوگا را وارد برنامه شبانه خود می‌کنند به طرز چشمگیری شاهد کاهش وزن خواهند بود.

تنظیم نمای اتاق: تنظیم درجه حرارت اتاق خواب، یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کوچک کردن سایز نور کمر است. تحقیقات نشان داده که سرمای خفیف اتاق منجر به کاهش وزن می‌شود.